

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско- юношеский центр «Подросток»  
городского округа Самара



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
«Детско-юношеский центр «Подросток» г.о. Самара  
Миронова Е.Л.  
«26» июня 2025 г.  
Программа принята на основании  
решения методического совета  
Протокол № 1  
от «26» июня 2025 г.  
Введена в действие Приказом  
от «26» июня 2025 г. № 89-од

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Футбол»**

Направленность физкультурно-спортивная

Вид – модульная

Срок реализации – 4 года

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Автор - составитель:

Педагог дополнительного образования,

Сташенков Дмитрий Дмитриевич

г. Самара

2025 год

## Содержание программы

### **I. Пояснительная записка**

**I.1. Введение** (направленность дополнительной образовательной программы; новизна, актуальность, педагогическая целесообразность)

**I.2. Организация образовательного процесса** (возраст детей, участвовавших в реализации данной дополнительной программы; сроки реализации дополнительной образовательной программы; формы и режим занятий)

**I.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**II. Учебно – тематические планы и содержание дополнительной образовательной программы по годам обучения**

**II. 1. Учебно - тематический план и содержание программы 1 года обучения**

**II. 2. Учебно - тематический план и содержание программы 2 года обучения**

**II. 3. Учебно - тематический план и содержание программы 3 года обучения**

**II. 4. Учебно - тематический план и содержание программы 4 года обучения**

**III. Условия реализации программы (ресурсное обеспечение программы)**

**III.1. Материально-техническое обеспечение программы**

**III.2. Кадровое обеспечение программы**

**III.3. Методическое обеспечение программы**

**IV. Модель выпускника. Механизм оценки получаемых результатов**

**V. Список литературы**

-список литературы для педагогов

-список литературы для воспитанников

**VI. Приложения**

результативность программы;

- формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

-диагностика и контрольно-оценочная деятельность.

## **І. Пояснительная записка**

### **Введение**

Данная программа физкультурно-спортивной направленности, модифицированная.

Программа составлена на основе типовой программы для внешкольных учреждений, спортивных секций, рекомендованной Главным управлением школ Министерства просвещения под редакцией С.М.Зверева (автор А. М. Четырко, Москва, издательство «Просвещение», 1986 г.) в соответствии с современными требованиями к дополнительным образовательным программам.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными общероссийского голосования 01.07.2020);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022г. № 261-ФЗ;
7. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция)»);

13. Письмо Министерства просвещения РФ от 02.05.2023 № АБ-1965/06 (с «Методическими рекомендациями по вопросам подготовки и проведения летней оздоровительной кампании 2023 года, включая вопросы обеспечения безопасности детей в период организованного отдыха, а также об организации учета медицинского стажа медицинских работников в организациях отдыха детей и их оздоровления).

14. Устав МБУ ДО ДЮЦ «Подросток» г.о. Самара.

Никто точно не знает, когда и где зародился футбол. Современный формат игры, когда две команды по 11 футболистов в каждой противостоят друг другу на ограниченном пространстве, сложился в Великобритании в XIX веке. Однако существуют документальные свидетельства, что игру, чем-то похожую на футбол, знали ещё в древнем Китае, причём задолго до того, как легионеры Юлия Цезаря принесли в Британию гарпастум - римскую игру в мяч. Современный организованный футбол зародился в Великобритании и британцев по праву можно назвать миссионерами этой игры. С развитием коммуникаций и международных путешествий британские моряки, солдаты, торговцы, технические специалисты, учителя и студенты привили» свои любимые виды спорта - крикет и футбол - по всему миру. Местное население постепенно входило во вкус, и футбол набирал популярность во всем мире.

К концу XIX футбол покорила не только Европа, но и весь мир. Футбол самый массовый вид спорта. Он привлекает не только игроков, но и массу болельщиков.

Идея создания такого объединения вызвана потребностью социума в данном направлении работы с подрастающим поколением.

### **Организация образовательного процесса**

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования и рассчитана на четыре года обучения детей и подростков с недельной нагрузкой 6 часов (2 занятия по 2 часа), в год - 144 часов. Количество детей в группе - 15 человек. Набор в объединение «Футбол» происходит по желанию обучающихся в начале учебного года. Программа ориентирована на обучающихся в возрасте 10-17 лет (набор в группу 1 года обучения – 10-13 лет) с различным уровнем физической подготовки. Для воспитанников, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при назначении учебных заданий в процессе обучения. Наряду с групповое особое внимание уделяется и индивидуальному обучению в соответствии со способностями и общим развитием обучающихся.

Весь учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской и инструкторской практике, а также участие в соревнованиях.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 -минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Следует широко использовать наглядные пособия: схемы, учебные кинофильмы, спортивные СМИ. В конце занятия ПДО объединения рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

На занятиях ПДО наряду с новым материалом должен обязательно включать упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

ПДО должен следить за развитием у воспитанников физических качеств, а также за уровнем их технической подготовленности. Для этого не менее двух раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам по общей и специальной физической подготовке, предусматривается регулярное участие воспитанников в соревнованиях по учреждению, району, городу, области.

Основными формами занятий по футболу являются групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия, соревнования. инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в оздоровительных спортивных лагерях летом, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Руководителю объединения рекомендуется давать воспитанникам задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять, например, такие формы физической подготовки: игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

подавляющее большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе организуются в тихую погоду или при слабом ветре (1,5 - 2 м/сек), при температуре не ниже -17° С (для средней климатической полосы). Это необходимо, прежде всего, для закаливания организма, которое должно быть результатом всей системы подготовки. К средствам закаливания относятся, помимо утренней зарядки и пробежки на свежем воздухе в облегченном костюме, обтирание прохладной водой, мытье ног на ночь холодной водой, облегченная одежда в бытовых условиях и во время тренировок, систематическое купание.

## **Цели и задачи программы**

**Цель программы** - содействие физическому развитию обучающегося Центра посредством приобщения его к физкультурно-спортивной деятельности.

### **Задачи программы:**

#### 1. Образовательные задачи:

- обучение основам игры в футбол;
- ознакомление с правилами безопасности во время проведения тренировок, соблюдения личной гигиены;
- формирование элементарных навыков судейства, инструкторских навыков, навыков самостоятельных занятий; участия в соревнованиях;
- удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей детей.

#### 2. Воспитательные задачи:

- формирование у детей потребностей здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся трудолюбия, настойчивости, взаимопомощи и взаимовыручки, чувства коллективизма и лидерских качеств;
- организация содержательного досуга;
- формирование общей культуры.

#### 3. Развивающие задачи

- развитие уверенности, самостоятельности, целеустремленности;
- развитие выносливости, силы воли, смелости, решительности, выдержки;
- адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- общефизическое развитие.

Каждый год обучения имеет определенные задачи.

**Первый год обучения** – укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к занятиям футболом; всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; обучение основам техники владения мячом и тактики игры; освоение процесса игры в соответствии с правилами «малого футбола» (мини-футбол); изучение элементарных теоретических сведений о гигиене, а также о технике, тактике и правилах игры в футбол.

**Второй год обучения** – укрепление здоровья и закаливание; совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладение основными техническими приемами игры, основами командной тактики игры; формирование элементарных навыков судейства.

*Третий год обучения* – укрепление здоровья; дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовленности, изучение и совершенствование техники и тактики игры, определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена; усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов; формирование судейских и инструкторских навыков.

*Четвертый год обучения* - дальнейшее совершенствование тактики и техники игры в футбол, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена; формирование судейских и инструкторских навыков.

## II. Учебно - тематический план и содержание программы «Футбол» по годам обучения

	Тема занятий	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Вводное занятие	2	2	2	2
	Развитие футбола в России	2	2	2	0
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	0	0	0
	Правила игры в футбол	4	4	4	4
	Общая и специальная физическая подготовка	60	40	30	26
	Техника игры в футбол	30	30	30	30
	Тактика игры в футбол	20	30	30	26
	Соревнования по футболу	20	30	20	26
	Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке	4	4	4	4
	Врачебный контроль	0	2	2	2
	Основы методики обучения и тренировки футболистов.	0	0	10	14
	Инструкторская практика	0	0	10	10
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

### II. 1. Учебно - тематический план и содержание программы

#### 1 года обучения

Тема занятий	Теория	Практика	Итого часов
Вводное занятие	2	0	2

Развитие футбола в России	2	0	2
Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	0	2
Правила игры в футбол	2	2	4
Общая и специальная физическая подготовка	4	56	60
Техника игры в футбол	6	24	30
Тактика игры в футбол	8	12	20
Соревнования по футболу	4	16	20
Итоговое занятие	2	2	4
<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	<b>144</b>

### Содержание 1 года обучения

#### 1. Вводное занятие.

2. . Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

4. **Правила игры в футбол.** Разбор и изучение игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности. Места занятия, оборудование. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

#### Практические занятия.

Просмотр видеозаписей соревнований по футболу. Комментарии и обсуждение.

5. **Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом.

#### Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на уровне пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловищем с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор

присев.

Упражнения с набивным мячом (вес 1—2 кг). Броски мяча друг другу двумя руками, от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полушпагат».

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2—4 раза, 2-3 подхода по 3—5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: 2 подхода по 2—4 раза, 2—3 подхода по 3—5 раз.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересеченной местности (кросс) 500—1000 м. Бег медленный (2—3 мин). Бег повторный 4X50 и 2X100 м.

Прыжки с разбега в длину (310—340 см) и в высоту (95—105 см). Прыжки с места в длину.

Метания малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Лыжи. Прогулки, подъемы, спуски, прохождение дистанции 1—2 км.

Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Плавание произвольным способом 2X25 м, 50 м. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол (по упрощенным правилам).

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10—30 м с высокого старта (боком и спиной вперед). Бег с изменением скорости: резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении. Бег змейкой между расставленными стойками для обводки. Бег по треугольнику (3X10 м). Ускорения и рывки с мячом до 30 м.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**6. Техника игры в футбол.** Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком; ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведения мяча внутренней и внешней частью подъема; ложных движений (ложная и действительная фазы движения); отбора мяча—перехватом, выбиванием, толчком соперника; вбрасывания мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

### Практические занятия.

Передвижение. Бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и окрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты вовремя бега налево и направо. Остановки во время бега—вторым шагом и прыжком (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: серединой, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, носком по неподвижному и катящемуся навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега по летящему навстречу мячу; посылая мяч в обратном направлении и в стороны, верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча — на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью подъема, внутренней частью подъема; правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Ложные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки—неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу — вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо; этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника,

которому адресована передача. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая мяч ногой или толкая соперника плечом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря, Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, окрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и а сторону мяча - без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, труди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке с места и размена. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (неподвижного мяча) и с рук (выпущенного из рук и подброшенного перед собой) на точность.

Техника игры: удары по мячу ногой, головой; остановка мяча, ведение мяча, «финты», отбор мяча, вбрасывание мяча;

Техника игры вратаря: стойка вратаря, передвижение в воротах, ловля мяча без прыжка и в прыжке, отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега), бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание мяча ногой с земли по неподвижному мячу, с рук, с воздуха по выпущенному из рук перед собой мячу на точность

Техника передвижения:

1. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление - приставным и с крестным шагом (влево и вправо).

2. Прыжки - вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног и с разбега -остановки во время бега выпадом и прыжками (на обе ноги).

3. Удары по мячу:

- удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны,

- удары после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние,

- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы,

- удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу,двигающемся партнеру.

4. Удары по мячу головой:

-удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу

мячу,

- удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

#### 5. Остановка мяча:

- остановка подошвой и внутренней стороной стопы мяча на месте, в движении вперед и назад,

- остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении, опуская мяч в ноги для последующих действий.

6. Ведение мяча: ведение внешней, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно, меняя направление между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

#### 7. Финты (обманные действия):

- обучение финтам,

- после замедления бега или остановки,

- неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону),

- во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая подошвой партнеру, находящемуся сзади.

#### 8. Отбор мяча:

- перехват мяча,

- быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча,

- отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

9. Вбрасывание мяча из-за боковой линии; вбрасывание с места из положения ноги вместе и вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

#### 10. Техника игры вратаря:

- основная стойка вратаря,

- передвижения в воротах без мяча в сторону приставным шагом, с крестным шагом, скачками на двух ногах,

- ловля мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке,

- ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча без падения,

- ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега),

- ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом,

- быстрый подъем с мячом на ноги после падения,

- отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега),
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность,
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук на точность.

## **7. Тактика игры в футбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации.

Характеристика игровых действий вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

### Практические занятия.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом — подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча — повернуться кругом и продолжать ведение или сделать рывок вперед на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактические действия долевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: уметь выбрать место для получения мяча, своевременно передать мяч открывающемуся партнеру, взаимодействовать с партнерами до время атаки, выполнять по одной простейшей комбинации при введении мяча в игру (в начале игры, при угловом, вбрасывании, свободном и штрафном ударах).

В защите: уметь действовать по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника; овладев мячом, точно передать его партнеру для организации атаки своей команды.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах в зависимости от «угла» удара, передать мяч (после ловли) открывшемуся партнеру, разыграть свободный удар от своих ворот, занять правильную позицию при угловом ударе, а также при штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Упражнения для развития (видеть поле):

- выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом- подпрыгнуть, имитировать удар ногой во время ведения мяча повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м,

- несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи одновременно наблюдают за партнерами, чтобы

не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча:

- правильное расположение на футбольном поле,
- правильное умение реагировать на действия партнеров и соперника,
- выбор момента и способа передвижения для открывания свободного места с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов удара по мячу применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия:

- взаимодействие двух и более игроков,
- уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачу, низом или верхом,
- комбинация "игра в стенку",
- комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие, получению им мяча, т. е. осуществление "закрывания",
- выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча,
- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученными способами.

Групповые действия:

- противодействие комбинации "стенка",
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Действия вратаря:

- умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара",
- разыгрывать удар от своих ворот,
- ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру,
- занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот,
- учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

**8. Соревнования по футболу.** Проведение товарищеских игр по правилам игры в «малый футбол».

**9. Итоговое занятие.** Выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

## **II. 2. Учебно - тематический план и содержание программы**

### **2 года обучения**

<b>Тема занятий</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Итого часов</b>
Вводное занятие	2	0	2
Развитие футбола в России	2	0	2
Правила игры в футбол	2	2	4
Общая и специальная физическая подготовка	4	36	40
Техника игры в футбол	6	24	30
Тактика игры в футбол	10	20	30
Соревнования по футболу	4	26	30
Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке	2	2	4
Врачебный контроль	2	0	2
<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	<b>144</b>

### **Содержание 2 года обучения**

**1.**

**2. Вводное занятие.** Ознакомление с программой 2-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.

**2. Развитие футбола в России.** Обзор соревнований по футболу. Чемпионат и Кубок России по футболу. Всероссийские юношеские соревнования по футболу. Первенство и Кубок России среди команд мастеров, Первенство России среди юношей. Лучшие футболисты России.

**3. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

#### Практические занятия.

Просмотр видеозаписей соревнований по футболу. Комментарии и обсуждение.

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые движения, круговые вращения руками в сочетании с движениями ног и туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Круговые движения туловищем, повороты и наклоны с одновременными движениями рук и ног; разноименные движения на координацию. Маховые движения ногой вперед, в стороны и

назад. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упоре стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчем одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м на скорость. Повторный бег 4X60 м, 3X100 м. Бег медленный до 5 - 7 мин. Бег по пересеченной местности (кросс) 800 - 1000 м. Бег 300 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 - 2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.

Льжи. Прогулки, подъемы, спуски, повороты. Повторное прохождение отрезков 4-5 X 100 м, 2-3 X 200-300 м, 2-3 X 300-400 м. Прохождение дистанции по среднепересеченной местности (2 - 3 км).

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Плавание способом кроль на груди и брасс (до 100 м). Стартовый прыжок. Повороты у щита.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10—30 м из различных стартовых положений (сидя, лежа, бег на месте). Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед. Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары головой по мячам, подвешенным на различной высоте.

**5. Техника игры в футбол.** Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболиста. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - надежность, быстрота, эффективность применения в конкретных условиях. Анализ технических приемов в исполнении лучших футболистов России.

### Практические занятия.

Техника игры: удары по мячу ногой, головой; остановка мяча, ведение мяча, «финты», отбор мяча, вбрасывание мяча.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внутренней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по неподвижному и катящемуся мячу. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и внутренней стороной стопы. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, закрывая мяч телом от атакующего соперника.

Ложные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча) или удар пяткой назад неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»).

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор мяча, применяя накладывание стопы на мяч.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места (ступни ног параллельно). Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря: стойка вратаря, передвижение в воротах, ловля мяча без прыжка и в прыжке, отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега), бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание мяча ногой с земли по неподвижному мячу, с рук, с воздуха по выпущенному из рук перед собой мячу на точность.

Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Техника передвижения:

1 Удары по мячу ногами:

- удары правой и левой ногами: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу,
- удары по неподвижному и катящемуся мячу носком,
- удары после остановки, ведения и рывков, посылая мяч низом, и верхом на короткие и среднее расстояние,
- удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема,
- удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

2 Удары по мячу головой;

- удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу,
- удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

3 Остановка мяча;

- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускавшегося мяча,
- на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий,
- остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча,
- на месте, в движении назад и вперед, опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

4 Ведение мяча:

- ведение внутренней и внешней частью подъема,
- ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу,
- ведение мяча, меняя направление движения,
- ведение мяча, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

5 Финты (ложные движения):

- после замедления бега или неожиданной остановки,
- рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади,
- ложный замах ногой по мячу для удара,
- умение показать туловищем движение в одну сторону, уйти в другую с мячом,
- имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону, уйти с мячом в другую.

6 Отбор мяча:

- перехват мяча,

- быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача,
- отбор мяча при единоборстве с соперником, находящемся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

#### 7 Вбрасывание мяча:

- из-за боковой линии с места,
- из положения шага,
- вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

#### 8 Игра вратаря:

- основная стойка вратаря,
- передвижение в воротах без мяча в стороны с крестным,
- приставным шагом и скачками,
- ловля мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке,
- ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча без падения и с падением,
- ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега),
- ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом,
- быстрый подъем с мячом на ноги после падения,
- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места, с разбега),
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность,
- отбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу с рук, с воздуха по вспушенному из рук и подброшенному перед собой мячу на точность.

**6. Тактика игры в футбол.** Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды ври расстановке по схеме 1—4—3—3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной мест. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста команды.

#### Практические занятия.

##### 1. Упражнения для развития ориентировки:

- передвигаясь шагом, бегом без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями партнера или тренера и соответствующими действиями реагировать на них;
- выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом, изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу и т.д.;
- выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 5 м или

повернуться кругом и снова продолжать движение; другие игроки произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом - занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера, в зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки;

- на ограниченной площадке 20 x 20 м находятся две группы игроков по 5-6 чел. в различной по цвету форме; игроки одной группы передвигаются по площадке в произвольном направлении; игроки второй группы передают друг другу мяч, который не должен задеть игроков первой группы.

- игра в пятнашки в парах на ограниченной площади (играют 3—4 пары).

- 6-8 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание 2 мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передавать их одному партнеру).

2. **Тактические действия полевых игроков.** Играя по тактической системе 1-4-3-3 в составе команды, уметь выполнять основные обязанности в нападении и защите.

В нападении: уметь освободиться из-под опеки соперника для получения мяча, выигрывать единоборство в борьбе за мяч, использовать в атаке средние и длинные передачи, атаковать флангом, через центр, меняться местами с партнером в ходе атаки, завершать атаки ударом по воротам, уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила "вне игры" для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: уметь действовать по принципу «персональной опеки» («держат» определенного игрока) и комбинированной обороны, страховать и помогать партнеру при атаке противника флангом и через центр, взаимодействовать с вратарем, участвовать в построении «стенки» для защиты своих ворот, уметь действовать в защите по принципу "зоны", перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений.

3. **Тактика вратаря.** Уметь играть на выходах из ворот, организовывать построение «стенки» вблизи своих ворот, подсказывать защитникам (как занять правильную позицию, какого наиболее опасного перед воротами противника надо «закрыть»), вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

тактическая подготовка.

Тактика игры: упражнения для развития ориентировки, передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом, выполняя технические приемы; выполнение заданий во время движения шагом или бегом; выполняя ведение мяча:

Тактика нападения -- использование изученных способов ударов по мячу; определение игровой ситуации; применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом; взаимодействия двух и более игроков, выполнять простейшие комбинации в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Тактика защиты правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. выполнять «закрывание», умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча; противодействие комбинации «стенка», взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря - уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", ввести мяч в игру (после ловли), занимать правильную позицию в воротах при различных ударах -- угловом, штрафном и свободном ударах.

**7. Соревнования по футболу.** Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района и города.

**8.Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.** Выполнение контрольных упражнений.

### **II.3. Учебно - тематический план и содержание программы 3 года обучения**

<b>Тема занятий</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Итого часов</b>
Вводное занятие	2	0	2
Развитие футбола в России	2	0	2
Правила игры в футбол	2	2	4
Общая и специальная физическая подготовка	4	26	30
Техника игры в футбол	4	26	30
Тактика игры в футбол	10	20	30
Соревнования по футболу	4	16	20
Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке	2	2	4
Врачебный контроль	2	0	2
Основы методики обучения и тренировки футболистов	4	6	10
Инструкторская практика	2	8	10
<b>Итого</b>	<b>38</b>	<b>106</b>	<b>144</b>

## Содержание 3 года обучения

**1. Вводное занятие.** Ознакомление с программой 3-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.

**2. Развитие футбола в России.** Пути дальнейшего развития современного футбола. Сборная команда России и лучшие российские футбольные команды; результаты их участия в международных соревнованиях.

**3. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.** Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Взаимодействие судьи в поле с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях. Подготовка судьи к соревнованиям. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения.

**4. Общая и специальная физическая подготовка.** Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега. В упоре лежа отталкивания, передвижения. Различные движения туловищем и руками в положении широкого выпада, сидя, лежа. Движения (махи) ногами с большой амплитудой. Различные прыжки на месте—с поворотами до 360°, подтягивая колени к плечам, выполняя махи ногой. Упражнения на растягивание.

Упражнения с набивным мячом (вес до 4 кг). Использовать сочетания упражнений, указанных в программе для младшей и подростковой групп.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине, игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения. Кувырок прыжком через веревочку (высота до 80 см) с места и с двух-трех шагов разбега. Кувырок вперед из стойки на руках. Переворот в сторону с разбега. Кувырок назад через стойку на руках.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 и 100 м на скорость. Повторный бег 5X60 м, 3—4X80 м, 3—4X100 м. Медленный бег до 10—12 мин. Бег по пересеченной местности 1200—1500 м.

Прыжки в высоту и длину с разбега (совершенствование техники). Тройной прыжок с места.

Метание гранаты (500—700 г), толкание ядра (4—5 кг).

Льжи. Совершенствование техники попеременного хода. Катание с гор; совершенствование техники спуска, поворотов, торможения. Повторное прохождение отрезков 400—500 м. Прохождение дистанции 3 км с двумя-тремя ускорениями по 400—500 м; 4 км с двумя—четырьмя ускорениями по 400—500 м. Прохождение дистанции 3 и 5 км на время.

Подвижные игры. Игры с элементами сопротивления: перетягивание каната, «Кто

сильнее?». Игры с бегом, преодолением препятствий, переноской тяжестей, прыжками.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Плавание. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и брасс (до 150 лк). Совершенствование техники стартов и поворотов.

Специальные упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных стартовых положений и в различных направлениях. Бег по небольшому уклону вверх и вниз. «Челночный бег» (туда и обратно): 2X10 м, 4X5 м, 2X15 м, 4X10 м. Ведение мяча—рывок с мячом—остановка—рывок с мячом в другом направлении. Изменение способов бега (быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед и наоборот).

Специальные упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Ведение мяча головой. Ведение мяча ногами, не опуская его на землю.

Специальные упражнения для развития силы. Подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Толчки плечом партнера.

Специальные упражнения для развития выносливости. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, четверо против четверых, пятеро против пятерых) большой интенсивности. Двусторонние игры (одна или обе команды играют в уменьшенном составе).

**5. Техника игры в футбол.** Анализ технических приемов в исполнении лучших футболистов России (уточнение деталей техники). Техническое мастерство футболиста.

*Практические занятия.* Удары по мячу ногой. Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180 градусов и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней частью подъема. Откидка мяча внешней частью подъема при ведении. Удары на точность, силу и дальность.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка мяча изученными способами с поворотом до 180°, вывода мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

Ложные движения (финты). Обучение финтам: при ведении наклонить туловище влево, сделать широкий шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево - неожиданно рывком уйти вправо, захватив мяч внешней стороной стопы правой ноги; показать намерения овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку — неожиданно пропустить мяч между ног, повернуться и уйти рывком в сторону движения мяча.

Отбор мяча. Отбор мяча в подкате (в «полушпагате», «шпагате»).

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот.

Действия вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника — выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

Техническая подготовка. Техника игры: удары по мячу ногой, головой; остановка мяча, ведение мяча, «финты», отбор мяча, вбрасывание мяча;

Техника игры вратаря: стойка вратаря, передвижение в воротах, ловля мяча без прыжка и в прыжке, отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега), бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание мяча ногой с земли по неподвижному мячу, с рук, с воздуха по выпущенному из рук перед собой мячу на точность.

Удары по мячу ногой; удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, удары подъемом по прыгающему и летящему мячу, удары носком, пяткой (назад), выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета - удары в единоборстве, удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой: удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с мест и с разбега, удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением, удары на точность.

Остановка мяча: остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом направо и налево, остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча, остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.

Ведение мяча: ведение серединой подъема и носком, ведение мяча изученными способами, увеличивая скорость движения с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Финты: при ведении показать остановку мяча подошвой или удар пяткой и затем неожиданным рывком вперед уйти с мячом быстро отвести мяч подошвой под себя и затем рывком с мячом уйти вперед, при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника ("скрещивание"), выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча: обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом, отбор в подкате, выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча:

-вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, из положения параллельного расположения ступней ног

-вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря:

-ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на вы де из ворот без падения, с падением, в броске

-ловля опускающегося мяча

-отбивание(в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря

-перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке

-броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу

-броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Упражнения для развития умения "видеть поле":

-игра в "пятнашки" в парах на ограниченной площади(играют 3-4 пары, постоянно наблюдая за движением других пар, чтобы не столкнуться)

-8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча(надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

-уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее, выгодную позицию для получения мяча

-эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровых ситуаций.

Групповые действия:

-взаимодействия с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи

-комбинации в парах: "стенка", "скрещивание",

-комбинация "пропуск мяча"

-начало и развитие атаки из стандартных положений.

Командные действия:

-выполнение основных обязанностей в атаке на игровом месте.

играя по избранной тактической системе в составе команды -расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- противодействие маневрированию: осуществление "закрывания" и препятствование сопернику в получении мяча

- совершенствование в "перехвате" мяча
- отбор мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки
- противодействия передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия:

- взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществление правильного выборе позиции и страховки партнеров
- противодействие комбинациям "стенка", "скрещивание", "пропуск мяча"
- взаимодействие в обороне при выполнении противником различных комбинаций
- организация и построение "стенки"
- комбинации с участием вратаря.

Командные действия:

- организация действий в обороне на своем игровом месте
- организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты
- выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря:

- уметь организовать построение "стенки" при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот,
- выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот,
- введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру,
- учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**6. Тактика игры в футбол.** Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1—4—4—2. Тактика игры в нападении: атака широким фронтом, изменение направления атаки, применение в атакующих комбинациях «скрещивания» и игры «в стенку», выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка.

Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка.

*Практические занятия.* Тактические действия полевых игроков. Выполнения основных обязанностей в игре по тактической системе 1—4—4—2. Совершенствование в игре на своем месте по избранной тактической системе.

В нападении: уметь создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения

в атаку полузащитников и защитников; в ходе атакующих комбинаций применять «скрещивание» и игру «в стенку»; менять направление атаки путем длинной передачи мяча,

выполнять завершающие удары по воротам с хода.

В защите: совершенствовать метод комбинированной обороны, персонально опекать наиболее сильного игрока команды соперника, приспосабливаться к индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, быстро перестраиваться от обороны к атаке.

Тактика вратаря. Совершенствовать умение взаимодействовать с партнерами по обороне, руководить их игрой, играть на выходах из ворот, вводить мяч в игру, организуя контратаку.

Тактика игры: упражнения для развития ориентировки, передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом, выполняя технические приемы; выполнение заданий во время движения шагом или бегом; выполняя ведение мяча.

Тактика нападения -- использование изученных способов ударов по мячу; определение игровой ситуации; применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом; взаимодействия двух и более игроков, выполнять простейшие комбинации в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Тактика защиты правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. выполнять «закрывание», умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча; противодействие комбинации «стенка», взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря - уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, ввести мяч в игру (после ловли), занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах; Учебные и тренировочные игры.

**7. Соревнования по футболу.** Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, области.

**8. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.** Выполнение контрольных упражнений 1—9 (таблица №1).

**9. Врачебный контроль.** Влияние физических упражнений на развитие и рост организма, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную систему, костно-связочный аппарат и обмен веществ, на развития силы, быстроты, выносливости и ловкости. Врачебный контроль и самоконтроль.

## **1. Основы методики обучения и тренировки футболистов.**

Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения: объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приема), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Занятие – основная форма проведения работы в объединении. Организация занятия.

Разминка, ее значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части занятия, чередование упражнений. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения). Заключительная часть занятия.

Практические занятия.

Подача строевых команд, объяснение и показ упражнений, подбор упражнений для разминки, основной и заключительной частей занятия, помощь руководителю при проведении занятия, самостоятельное проведение занятия с группой.

**2. Инструкторская практика.**

Практические занятия.

Подготовка площадки и инвентаря для занятий. Судейство игры. Проведение части занятия в качестве помощника педагога. Инструкторская и судейская практика. Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Судейство игр в процессе учебных занятий, внутри спортклуба, в районе.

**II. 1. Учебно - тематический план и содержание программы**

**4 года обучения**

<b>Тема занятий</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Итого часов</b>
Вводное занятие	2	0	2
Правила игры в футбол	2	2	4
Общая и специальная физическая подготовка	4	22	26
Техника игры в футбол	4	26	30
Тактика игры в футбол	4	22	26
Соревнования по футболу	4	22	26
Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке	2	2	4
Врачебный контроль	2	0	2
Основы методики обучения и тренировки футболистов.	2	12	14
Инструкторская практика	2	8	10
<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	<b>144</b>

## Содержание 4 года обучения

**1. Вводное занятие.** Ознакомление с программой 4-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.

**2. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.** Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Взаимодействие судьи в поле с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.

### Практические занятия.

Просмотр видеозаписей соревнований по футболу. Комментарии и обсуждение.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега. В упоре лежа отталкивания, передвижения. Различные движения туловищем и руками в положении широкого выпада, сидя, лежа. Движения (махи) ногами- с большой амплитудой. Различные прыжки на месте с поворотами до 360°, подтягивая колени к плечам, выполняя махи ногой. Упражнения на растягивание.

Упражнения с набивным мячом (вес до 4 кг). Использовать сочетания упражнений, указанных в программе для младшей и подростковой групп.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине, игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения. Кувырок прыжком через веревочку (высота до 80 см) с места и с двух-трех шагов разбега. Кувырок вперед из стойки на руках. Переворот в сторону с разбега. Кувырок назад через стойку на руках.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 и 100 м на скорость. Повторный бег 5X60 м, 3 — 4X80 м, 3—4X100 м. Медленный бег до 10—12 мин. Бег по пересеченной местности 1200-1500 м.

Прыжки в высоту и длину с разбега (совершенствование техники). Тройной прыжок с места.

Метание гранаты (500-700 г), толкание ядра (4-5 кг).

Льжи. Совершенствование техники попеременного хода. Катание с гор; совершенствование техники спуска, поворотов, торможения. Повторное прохождение отрезков

400-500 м. Прохождение дистанции 3 км с двумя-тремя ускорениями по 400-500 м; 4 км с двумя-четырьмя ускорениями по 400-500 м. Прохождение дистанции 3 и 5 км на время.

Подвижные игры. Игры с элементами сопротивления: перетягивание каната, «Кто сильнее?». Игры с бегом, преодолением препятствий, переноской тяжестей, прыжками.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Плавание. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и брасс (до 150 м). Совершенствование техники стартов и поворотов.

Специальные упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных стартовых положений и в различных направлениях. Бег по небольшому уклону вверх и вниз. «Челночный бег» (туда и обратно): 2X10 м, 4X5 м, 2X15 м, 4X10 м. Ведение мяча - рывок с мячом – остановка - рывок с мячом в другом направлении. Изменение способов бега (быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед и наоборот).

Специальные упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Ведение мяча головой. Ведение мяча ногами, не опуская его на землю.

Специальные упражнения для развития силы. Подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Толчки плечом партнера.

Специальные упражнения для развития выносливости. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, четверо против четверых, пятеро против пятерых) большой интенсивности. Двусторонние игры (одна или обе команды играют в уменьшенном составе).

**4. Техника игры в футбол.** Анализ технических приемов в исполнении лучших футболистов России (уточнение деталей техники). Техническое мастерство футболиста.

#### Практические занятия.

Техника игры: удары по мячу ногой, головой; остановка мяча, ведение мяча, «финты», отбор мяча, вбрасывание мяча.

Удары по мячу ногой. Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180 градусов и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней частью подъема. Откидка мяча внешней частью подъема при ведении. Удары на точность, силу и дальность.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка мяча изученными способами с поворотом до 180°, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

Ложные движения (финты). Обучение финтам: при ведении наклонить туловище влево, сделать широкий шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево - неожиданно рывком уйти вправо, захватив мяч внешней стороной стопы правой ноги; показать намерения овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку неожиданно пропустить мяч между ног, повернуться и уйти рывком в сторону движения мяча.

Отбор мяча. Отбор мяча в подкате (в «полушпагате», «шпагате»).

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря: стойка вратаря, передвижение в воротах, ловля мяча без прыжка и в прыжке, отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега), бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание мяча ногой с земли по неподвижному мячу, с рук, с воздуха по выпущенному из рук перед собой мячу на точность. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Действия вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника — выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

Техника передвижения:

1. Удары по мячу ногой:

- удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90-180 и в прыжке,
- резанные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу,
- удар "подсечка" (носком),
- бросок мяча подъемом,
- переводы мяча стопой и грудью,
- удары на точность, силу и дальность.

2. Удары по мячу головой

- удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180 градусов,

- удары в прыжке с падением,
- удары серединой лба на короткое расстояние, когда мяч летит быстро,
- удары на точность, силу и дальность.

3. Ведение мяча:

- совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку.

4. Финты:

- доказать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера,

- при резкой атаке противника сзади-справа-неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой право, оббежать противника сзади овладеть мячом,
- игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево - посылает мяч внутренней частью подъема,
- ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без нее), повторный бросок на мяч,
- совершенствование броска мяча рукой и выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

**5. Тактика игры в футбол.** Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-4-2. Тактика игры в нападении: атака широким фронтом, изменение направления атаки, применение в атакующих комбинациях «скрещивания» и игры «в стенку», выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка.

Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка.

#### Практические занятия.

Тактические действия полевых игроков. Выполнения основных обязанностей в игре по тактической системе 1-4-4-2. Совершенствование в игре на своем месте по избранной тактической системе.

В нападении: уметь создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения в атаку полузащитников и защитников; в ходе атакующих комбинаций применять «скрещивание» и игру «в стенку»; менять направление атаки путем длинной передачи мяча, выполнять завершающие удары по воротам с хода.

В защите: совершенствовать метод комбинированной обороны, персонально опекать наиболее сильного игрока команды соперника, приспосабливаться к индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, быстро перестраиваться от обороны к атаке.

Тактика вратаря. Совершенствовать умение взаимодействовать с партнерами по обороне, руководить их игрой, играть на выходах из ворот, вводить мяч в игру, организуя контратаку.

Тактика игры: упражнения для развития ориентировки, передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом, выполняя технические приемы; выполнение заданий во время движения шагом или бегом; выполняя ведение мяча.

Тактика нападения -- использование изученных способов ударов по мячу; определение игровой ситуации; применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом; взаимодействия двух и более игроков, выполнять простейшие комбинации в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Тактика защиты правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. выполнять «закрывание», умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча; противодействие комбинации «стенка», взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря - уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, ввести мяч в игру (после ловли), занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах. Учебные и тренировочные игры.

Тактика нападения:

- уметь создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников,

- менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг, куда своевременно подключается партнер,

- правильно взаимодействовать при развитии атак вблизи ворот противника и завершать атаки ударом по воротам,

- совершенствовать тактические комбинации с переменной мест и комбинации из стандартных положений.

Тактика защиты:

- совершенствовать метод комбинированной обороны,

- центральным защитникам уметь играть по зонному принципу, подстраховывать партнеров, создавать численное превосходство в обороне организованно действовать при начале атак соперников из стандартных положений вблизи своих ворот,

- быстро приспосабливаться к индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, противопоставляя ему свои действия, обеспечивающие успешную оборону,

- быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря:

- уметь выбирать место (в штрафной зоне) при ловле мяча на выходе и на перехвате,

- выходить для броска в ноги, точно определяя момент для выхода из ворот и броска в ноги,

- руководить игрой партнеров по обороне, вводя мяч в игру, организовывать контратаку,

- левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом,

- выполнение двух следующих один за другим финтов (когда первый финт противник сумел разгадать).

5. Отбор мяча: отбор мяча в "полушпагате", "шпагате" и подкате.

6. Вбрасывание мяча:

- вбрасывание мяча с разбега,

- вбрасывание на точность и дальность.

## 7. Техника игры вратаря:

- отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот,
- отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря,
- действия вратаря против вышедшего с мячом противника.

## 6. Соревнования по футболу.

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство центра, района, города, области.

## 7. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Выполнение контрольных упражнений 1—9 (таблица №1).

**8. Врачебный контроль.** Влияние физических упражнений на развитие и рост организма, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную систему, костно-связочный аппарат и обмен веществ, на развития силы, быстроты, выносливости и ловкости. Врачебный контроль и самоконтроль.

**9. Основы методики обучения и тренировки футболистов.** Инструкторская практика. Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения: объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приема), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Занятие – основная форма проведения работы в объединении. Организация занятия. Разминка, ее значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части занятия, чередование упражнений. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения). Заключительная часть занятия.

### Практические занятия.

Подача строевых команд, объяснение и показ упражнений, подбор упражнений для разминки, основной и заключительной частей занятия, помощь руководителю при проведении занятия, самостоятельное проведение занятия с группой.

## 10. Инструкторская практика.

### Практические занятия.

Подготовка площадки и инвентаря для занятий. Судейство игры. Проведение части занятия в качестве помощника педагога. Инструкторская и судейская практика. Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкания. В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Судейство игр в процессе учебных занятий,

внутри спортклуба, в районе.

### **III. Условия реализации программы**

#### **III.1. Материально-техническое обеспечение программы:**

- |                            |               |
|----------------------------|---------------|
| 1. Мячи ф/б                | -10 шт.       |
| 2. Комплект формы          | - 15 компл.   |
| 3. Скакалки                | - 15 шт.      |
| 4. Мячи набивные           | - 10 шт.      |
| 5. Секундомер              | - 1шт.        |
| 6. Свисток                 | - 3 шт.       |
| 7. Гимнастические скамейки | - 2 шт.       |
| 8. Переносные стойки       | - 10 шт.      |
| 9. Спортзал                | - 24*12 м кв. |

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий объединения является наличие футбольного поля с простейшим подсобным оборудованием -- стойки для обводки—10, стойки для подвески мячей—2, переносные мишени—2, подвижный щит с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности — 2, переносные ворота. В зимних условиях необходимо соответствующим образом подготовленное заснеженное поле, соответственно оборудованный спортивный зал. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

#### **III.2. Кадровое обеспечение программы**

Для реализации данной программы педагогу необходимо иметь:

- спортивный разряд,
- знания, умения и навыки по футболу в пределах объема программы,
- опыт проведения соревнований по футболу,
- педагогический опыт, стаж (образование) по физической культуре.

#### **III. 3. Методическое обеспечение программы:**

1. Учебная литература (см. раздел «Литература»).
2. Наглядные пособия и дидактические материалы: журналы, газеты и др. спортивные СМИ, видео (запись программ и сюжетов на спортивную тематику, съемка тренировок и занятий), схемы, фотографии, протоколы соревнований.
3. Методы обучения, используемые на занятиях учебной группы. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и помощью комбинирования нескольких методов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог дополнительного

образования. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей воспитанников: возрастных и психофизиологических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

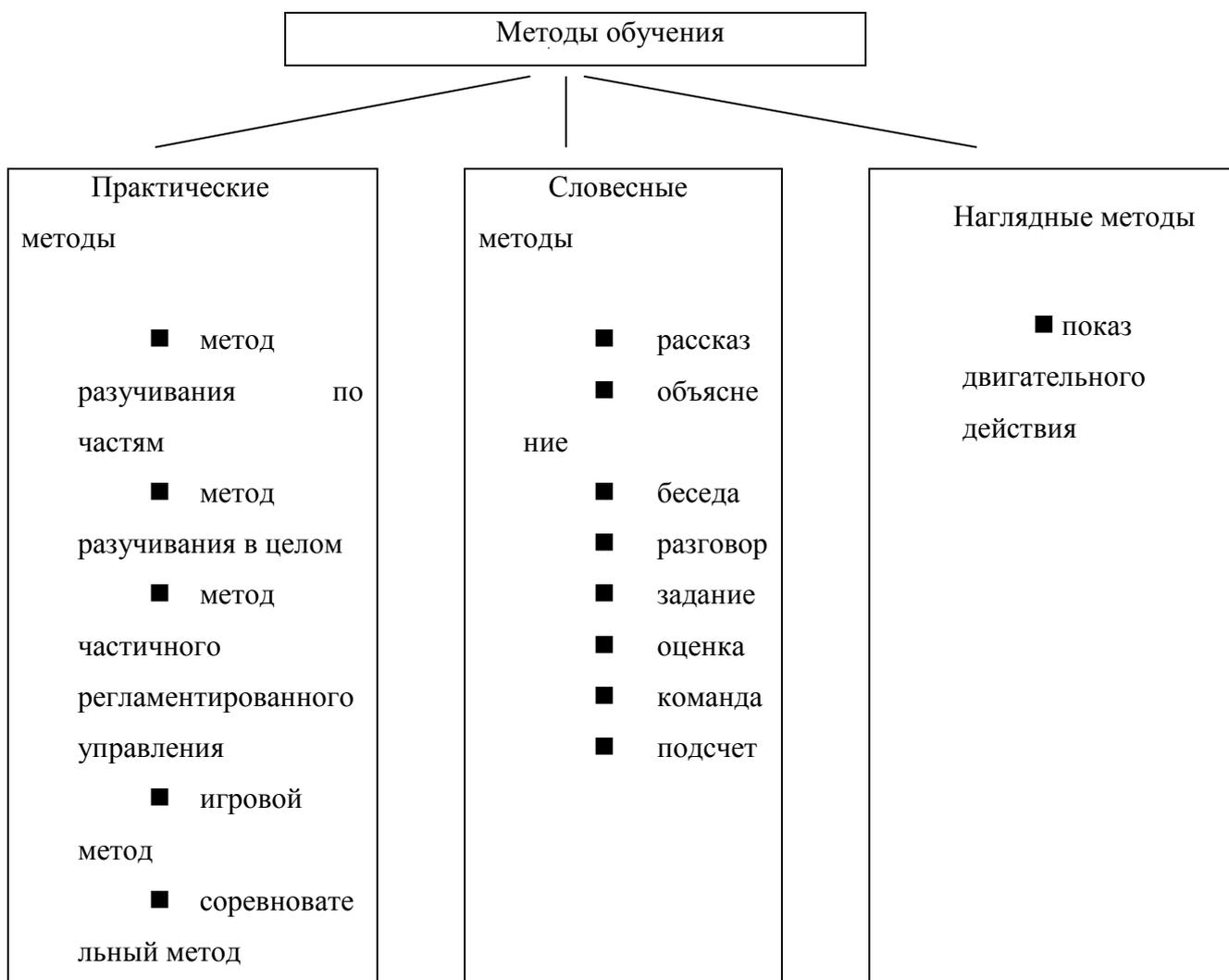
Словесные методы: объяснение, беседы, диалог (диалог педагога с воспитанниками, диалог воспитанников друг с другом), рассказ, обсуждение.

Работа с литературой (книгами и журналами) по футболу.

Игровой и соревновательный методы (подвижные и спортивные игры, веселые старты, эстафеты, матчевые встречи с воспитанниками ДЮЦ «Пилигрим» и других футбольных клубов; участие в районных, городских и областных соревнованиях по футболу).

Методы наблюдения: посещение воспитанниками объединения соревнований различного уровня, наблюдения за игрой участников команды и противников, наблюдения педагогом выполнение приемов воспитанниками.

Наглядные методы: изучение схем и других наглядных пособий; просмотр видеоматериалов и учебных фильмов, фотографий; демонстрация педагогом различных технических и тактических приемов игры в футбол.



## Схема 2.

### Практические методы:

- метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей темы с последующим соединением в целое;
- метод разучивания в целом предусматривает изучение темы в том виде, в каком оно представляется, как конечная задача обучения;
- метод частичного регламентированного управления допускает относительно свободный выбор действий учеников для решения поставленной задачи;
- игровой метод обладает характерными признаками игры в футбол, игру надо рассматривать как систему конкретных действий;
- соревновательный метод обладает многими признаками, характерными для соревнования: подчинение всей деятельности задачи победить, максимальное проявление физических и психологических сил в борьбе за первенство.

### Словесные методы:

- с помощью слова учитель осуществляет многие функции обучения, слово активизирует весь процесс обучения, анализирует и оценивает результаты освоения учебного материала, способствует развитию у ребенка самооценки;
- рассказ - повествовательная форма изложения материала;
- объяснение является важнейшим способом развития сознательного отношения к действиям, так как призвано вскрывать основы приемов игры в футбол;
- беседа помогает повысить активность, развить умение высказывать свои мысли, узнать своих учеников, оценить проделанную работу;
- разбор отличается от беседы только тем, что проводится после выполнения какого-то задания;
- задание предусматривает постановку задачи перед уроками или частных задач по ходу урока;
- оценка является результатом анализа выполнения действия, обязана быть средством воспитания в учениках уверенности в своих силах;
- команда имеет форму приказа к немедленному исполнению действия, к его окончанию, изменению темпа;
- подсчет позволяет задавать необходимый темп игры.

### Наглядные методы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия:

- показ учителем техники выполнения приема игры в футбол является наиболее специфичным методом и должен сочетаться со словесным методом;
- предъявление материала должно отражать те моменты в действии, которые трудно

акцентировать при показе.

#### 4. Принципы обучения, используемые при реализации программы:

Принцип сознательности предусматривает формирование у детей системы знаний, убеждений, отвечающих на вопросы: для чего необходимо заниматься футболом, зачем нужно соблюдать здоровый образ жизни.

Принцип систематичности отражается в регулярном посещении занятий, ежедневном выполнении разминки или зарядки. Суть его заключается в следующих основных положениях: непрерывность процесса обучения и оптимальное чередование нагрузок и отдыха, повторяемость и вариантность, последовательность, динамичность.

Принцип доступности предполагает освоение на занятиях знаний, умений и навыков, соответствующих умственному и физическому развитию обучающихся; построение образовательного процесса с учетом их возрастных особенностей. Учебный материал должен быть доступен ученику при условии затраты оптимального усилия для его усвоения. Эта закономерность обучения требует, чтобы учебное задание не превышало возможностей ребенка, стимулировало развивающий эффект.

Принцип наглядности выражается в использовании наглядных методов на занятиях объединения, направлен на восприятие всех органов чувств.

Принцип повторения предполагает повторение и закрепление полученных знаний, умений и навыков игры в футбол; отражает эффект постепенного формирования умений и специальных знаний через многократные повторения.

Принцип последовательности заключается в поэтапном освоении знаний, умений и навыков на занятиях в соответствии с учебно-тематическим и календарно-тематическим планами, при этом процесс обучения строится по принципу от простого к сложному. В основе принципа лежит преемственность задач, средств и методов обучения в пределах одного урока и серии уроков. Преемственность основана на переходе от одних задач, средств и методов обучения к другим.

Принцип активности проявляется в процессе приобретения знаний, в стремлении к самостоятельным занятиям и участию в соревнованиях.

Принцип индивидуализации предусматривает не только учет особенностей и способностей обучающегося, но и совершенствование его развития в процессе занятий.

#### 5. Педагогические технологии, обеспечивающие реализацию образовательной программы.

Для обучения детей футболу применяются технологии развивающего обучения, позволяющие сделать обучение радостным, поддерживать устойчивый интерес к знаниям, использовать многообразие форм обучения.

Стержневым моментом занятий становится деятельность самих воспитанников, когда они

наблюдают, сравнивают, классифицируют, группируют, делают выводы, выясняют закономерности.

#### **IV. Модель выпускника**

##### **Прогнозируемый результат**

В процессе тренировки юные футболисты растут, не только физически, они развиваются как личность. Сначала они изучают технику безопасности. Слушают теорию игр, учат правила судейства. Умеют оказывать первую медицинскую помощь. Помогают педагогу проводить тренировки и соревнования.

##### **Знания и умения воспитанников по окончании обучения**

###### По окончании 1-го года обучения воспитанники должны --

###### 1) Знать:

- технику безопасности при игре в футбол;
- правила поведения в образовательном учреждении;
- историю возникновения футбола и развитие его в России;
- значение правильного режима для юного спортсмена;
- методы закаливания;
- правила игры в футбол;
- технику игры в футбол;
- тактику игры в футбол.

###### 2) Уметь:

- правильно производить удар по мячу ногой, головой;
- правильно остановить мяч;
- вести мяч;
- выполнять ложные движения (финты);
- перехватывать мяч при игре;
- ловить летящий навстречу и несколько в сторону от врата мяч;
- ловить катящийся в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;
- быстро поднимать с мячом на ноги после падения;
- взаимодействовать с партнерами.

###### По окончании 2-го года обучения воспитанники должны --

###### 1) Знать:

- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение;
- правила организации соревнований по футболу;

- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболиста;
- технику игры вратаря;
- понятие о тактической системе и стиле игры.

2) Уметь:

- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья;
- выполнять все удары по мячу;
- останавливать мяч изученными способами в движении, с последующим ведением или передачей;

- вбрасывать мяч на точность и дальность;
- выполнять броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу;
- освободиться из-под опеки соперника для получения мяча;
- выигрывать единоборство в борьбе за мяч;
- использовать в атаке средние и длинные передачи;
- атаковать флангом, через центр;
- меняться местами с партнером в ходе атаки;
- завершать атаки ударом по воротам;
- действовать по принципу «персональной опеки» («держать» определенного игрока) и

комбинированной обороны;

- страховать и помогать партнеру при атаке противника флангом и через центр;
- взаимодействовать с вратарем.

По окончании 3-го года обучения воспитанники должны --

1) Знать:

- Влияние физических упражнений на развитие и рост организма;
- правила судейства соревнований по футболу;
- тактику игры в защите и нападении.

2) Уметь:

- подготовить площадку и инвентарь для занятий;
- самостоятельно провести занятия с группой;
- правильно и точно выполнять удары ногой и головой по мячу;
- провести часть занятия в качестве помощника педагога;
- создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту;
- подключения в атаку полузащитников и защитников.

По окончании 4-го года обучения воспитанники должны --

1) Знать:

- руководство игрой;
- правила судейства и оформление документации соревнований по футболу;
- методику организации занятий;
- тактику игры в защите и нападении.

#### 2) Уметь:

- подготовить площадку и инвентарь для занятий;
- самостоятельно провести занятия с группой;
- правильно и точно выполнять удары ногой и головой по мячу;
- вести мяч увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки;
- провести часть занятия в качестве помощника педагога;
- судить игру в футбол.

### **IV. Механизм оценки получаемых результатов**

#### **Психолого-педагогическая диагностика**

Психолого-педагогическая диагностика воспитанников объединения направлена на исследование уровня развития познавательной сферы, сферы интересов и социально – психологическую адаптацию в коллективе. Она осуществляется в периоды с сентября по октябрь (первичная психодиагностика) и с апреля по май (вторичная психодиагностика).

Для изучения познавательной сферы воспитанников применяется следующие методики адаптированные по возрасту: «Корректирующая проба» Бурдона (оценка устойчивости и переключения внимания); «10 слов» А.Р. Лурия (исследование объема слухоречевой памяти); «Исключение понятий» (Г.Айзенг) (исследование аналитико-синтетической деятельности мышления). Для исследования сферы интересов и склонностей воспитанников применяется методика «Структура интересов» В. Хеннинга. С целью исследования социально-психологической адаптированности обучающихся в коллективе применяется методика «Шкала социально-психологической адаптации» Т.В. Снегиревой. Большинство перечисленных выше методик педагог использует самостоятельно.

Кроме того в начале и конце года проводится анкетирование воспитанников и их родителей на предмет их удовлетворенности образовательным процессом в объединении, принимаются замечания и пожелания по работе педагога.

Методы педагогической диагностики - наблюдение, беседа, тестирование, анкетирование, беседа с родителями. Результаты диагностики интересов и склонностей, личностных изменений воспитанников фиксируются в «Дневнике личностного роста».

#### **Диагностика знаний, умений и навыков**

Предварительный контроль в виде собеседования проводится в начале учебного года с целью выяснения степени овладения знаниями по футболу и физическим возможностям.

Текущий контроль: проводится регулярно в процессе всей учебной работы (зачет по теоретическим вопросам, товарищеские встречи)

Итоговый (годовой) контроль – выполнение контрольных упражнений.

Диагностика ЗУН фиксируется в Журнале учета работы объединения

Результаты диагностики интересов и склонностей, личностных изменений воспитанников в отношении его к окружающему миру фиксируются в «Дневнике личностного роста» (см. Приложение).

#### **Диагностика физического развития**

Контроль физического развития воспитанников осуществляется 2 раза в год (сентябрь – начальная диагностика, май – итоговая диагностика) и фиксируется в протоколах сдачи нормативов по общей и физической подготовке.

#### **Диагностика спортивных результатов**

Диагностика спортивных результатов проводится в течение всего учебного года на протяжении 4 лет обучения. Спортивные достижения воспитанников отслеживаются, в основном, во время участия в соревнованиях, матчевых встречах. Результаты фиксируются в протоколах соревнований, в журнале, в квалификационных книжках спортсменов, в Дневнике личностного роста воспитанника объединения.

Исходя из полученных результатов диагностических наблюдений, организуется работа с отдельными обучающимися по развитию личностных качеств (доброта, культура поведения, самостоятельность, активность и инициативность), по взаимодействию с коллективом (сплоченность, умение сотрудничать, взаимовыручка и взаимопомощь), с родителями (беседы, помощь ребенку при самостоятельной работе), взаимодействие с другими педагогами, футбольными клубами, школами.

#### **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для воспитанников объединения «Футбол»**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Возраст (лет)</b>					
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
Бег 60 м (сек)	10,0	9,6	9,3	9,1	8,9	8,7
Бег 500 м (мин., сек)	-	-	1,50	1,40	1,35	1,30
Прыжок в длину с места (см)	155	166	175	183	195	200
Бег 30. м с мячом (сек)	7,0	6,6	6,2	5,9	5,7	5,5
Удар по мячу ногой на дальность (м)	-	-	48	52	56	60
Жонглирование мячом (кол-во ударов)	10	12	14	16	18	20

Удары на точность попадания (количество попаданий)	4	5	6	7	7	8
Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек)	9,0	8,6	8,1	7,7	7,4	7,1
Бросок мяча рукой на дальность (м)	-	-	16	17	18	20

### Примечания

1. Бег 60, 500 м, прыжок в длину с места выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег 30 и с мячом выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише—время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнить не менее, одного удара головой, правым и левым бедром (даются три попытки).

5. Удары на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 11—14 лет—с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в прямоугольник высотой 120 см и шириной 250 см, обозначенный лентами или стойками. Выполняется пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (20 я от линии штрафной площадки), вести мяч, далее обвести змейкой четыре стойки (первая—на линии штрафной площади, далее к центру через каждые 2 м, еще три стойки) и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается.

Из трех попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

8. Полевые игроки выполняют упражнения 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, вратари (начиная с подростковой группы) — 1, 2, 3, 4, 5 и 9.

9. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех воспитанников в объединении.

Нормативы составлены на основе критериев достижений в развитии двигательных способностей программы для уч-ся общеобразовательных школ под ред. Н.В. Барышевой: Авторы: Н.В. Барыгнева, В.М. Минияров, М.Г. Неклюдова, Н.Б. Попова: Самара, 1995 г.

## **V. Литература**

### **Список литературы для педагогов**

1. Аммарик Б.А. «Теория и методика физической культуры». Москва, «Просвещение», 1990.
2. Барышева И.В., Миньяров В.М., Неклюдова М.Г. «Основы физкультуры школьника» (учебное пособие для учителей физкультуры). Самара, 1994.
3. Бэтти Э. Современная тактика футбола. Пер. с англ. М.: «Физкультура и спорт», 1974.
4. Викулов А.Д., Буогин И.М. «Развитие физических способностей у детей». Ярославль, 1996.
5. Все о футболе (страны, клубы, турниры, футболисты, тренеры, судьи). М.: «Физкультура и спорт», 1972.
6. Козловский В.И. «Подготовка футболистов». Москва, «Физкультура и спорт», 1977.
7. Лясковский К. П. Техника ударов. М.: «Физкультура и спорт», 1973.
8. Подготовка молодого футболиста. Под ред. Я. Палфай. М.: «Физкультура и спорт», 1973.
9. Правила игры в футбол. М.: «Физкультура и спорт», 1976.
10. Футболист в игре и тренировке. Под ред. С. А. Савина. М.: «Физкультура и спорт». 1975.
11. Цирик Б. Я. Лукашин Ю. С. Футбол. М.: «Физкультура и спорт», 1975.
12. Чанади А. «Футбол. Техника», М.: «Физкультура и спорт», 1978.
13. Чанади А. «Футбол. Стратегия», М.: «Физкультура и спорт», 1981.
14. Хеддерготт К.Х. «Новая футбольная школа», М.: ФиС, 1976.

### **Список литературы для детей**

15. Все о футболе (страны, клубы, турниры, футболисты, тренеры, судьи). М.: «Физкультура и спорт», 1972.
16. Сушков М.П., Розин МБ., Лукашин Ю.С. «Ваш друг - «кожаный мяч», М.: «Физкультура и спорт», 1983.
17. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. Москва, «Физкультура и спорт», 1988.
18. Юный футболист. М.: «Физкультура и спорт», 1974.